

Yakusoku-k.

Gohon-k.
Sanbon-k. ~~X~~
Kihon-Ippon-k. X
Jiyu-Ippon-k. X
Kaesh-Ippon K.
Okuri-k.
Happo-k.
Bunkai

Jiyu-k.

Randori
Kyogi-k.
Shiai-k.
Jissen
Goshin
Bogu

Gohon-/Sanbon-K

- Distanz in Kihon
- Timing / Reaktion / Mut
- Sanbon Anforderung
- Zielgenauigkeit
- Kampfgeist durchhalten
- Enbuser
- Gegenangriff / Kontrolle
- Haltung / Blick
- Koordination Hand / Fuss

Kihon-Ippon-K.

• Distanz Angriff / Konter

• Zielgenauigkeit (Vorbei !!)

• Timing

• Zanshin

• Mut / Respekt

• Ippon-Gedanke \Rightarrow Kime

• Kampfgeist \Rightarrow Kiai

• Grundschule \Rightarrow Kihon
Block

Jiyu-Ippon - K.

✦ Timing

✦ Distanz aus Bewegung

• Aktion / Reaktion

• Zielgenauigkeit

• Kontrolle

• Wirksamkeit

• Haltung / Körpereinsatz

• Kampfgeist / Zanshin / Kiai

• Gleichgewicht

• Dynamik

• Fussbewegung

• Tai sabaki